

## PROGRAMME FedPsy' - 52 semaines

-  Point n°1 - Définition de l'obésité
-  Point n°2 - Amorcer les déclics
-  Point n°3 - Prendre une décision
-  Point n°4 - Les portions d'aliments
-  Point n°5 - Apprendre à se connaître
-  Point n°6 - Apprendre à se connaître (2)
-  Point n°7 - Apprendre à s'aimer
-  Point n°8 - La motivation
-  Point n°9 - Apprendre à aimer les autres
-  Point n°10 - Se défaire de l'opinion des autres
-  Point n°11 - L'assiette équilibrée
-  Point n°12 - Apprendre à dialoguer avec son entourage
-  Bilan n°1
-  Point n°13 - Prendre ses responsabilités
-  Point n°14 - En finir avec les excuses
-  Point n°15 - Organiser ses repas
-  Point n°16 - Sortir de sa prison de honte
-  Point n°17 - Apprendre à échouer
-  Point n°18 - Le rapport à ton corps à travers le sport
-  Point n°19 - Apprendre à s'affirmer
-  Point n°20 - Apprendre à dire "non"
-  Point n°21 - Comprendre ses émotions
-  Point n°22 - Faire face à la colère
-  Point n°23 - Les Troubles du Comportement Alimentaire
-  Point n°24 - Affronter ses pulsions
-  Bilan n°2
-  Point n°25 - Gérer son stress
-  Point n°26 - Contrôler ses peurs et ses angoisses
-  Point n°27 - Le bien-être par le sport
-  Point n°28 - Prendre du recul
-  Point n°29 - L'impact psychologique du sucre
-  Point n°30 - Déconstruire ses croyances
-  Point n°31 - Les relations amoureuses
-  Point n°32 - Être dans l'instant présent
-  Point n°33 - Visualiser la victoire et être reconnaissant
-  Point n°34 - Être positif
-  Point n°35 - La motivation dans le sport
-  Point n°36 - Prendre son temps
-  Bilan n°3
-  Point n°37 - Rester constant et engagé
-  Point n°38 - Se reconnecter avec son corps
-  Point n°39 - La sexualité et l'obésité
-  Point n°40 - Se faire plaisir sans culpabilité
-  Point n°41 - Ressentir l'énergie
-  Point n°42 - Manger en pleine conscience
-  Point n°43 - Sortir de sa zone de confort
-  Point n°44 - Ne pas rester seul(e)
-  Point n°45 - Notre entourage, conjoint(e) et proches
-  Point n°46 - Se détacher de la dépendance affective
-  Point n°47 - Gestion des pulsions alimentaires
-  Point n°48 - Lâcher prise
-  Point n°49 - Pardonner
-  Bilan final